

**Luister Eens**

# Luisterspel

Ontwikkeld met de ambassadeurs van Luister Eens en in samenwerking met het Van Gogh Museum en Expertisecentrum Transculturele Therapie.



## Yes, je gaat het Luisterspel spelen! Een spel waarin de aandacht voor elkaar centraal staat.

Je oefent met luisteren, delen en elkaar beter begrijpen. De regels zijn simpel en geven houvast, maar dat betekent niet dat luisteren altijd makkelijk is.



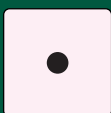
10 - ∞ min



2 spelers

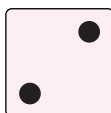


8 - 99 jaar



### Vraag door op gevoel én betekenis.

Stel minstens één vraag over hoe iets voor de ander was ("Hoe voelde dat voor jou?") en één over wat het voor hen betekent ("Wat zegt dit over wat belangrijk voor je is?").



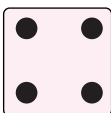
### Stel minimaal 3 open vragen.

Dit zijn vragen waar je geen "ja" of "nee" op kunt antwoorden. Bijv. "Hoe ging dat toen?" of "Wat deed dat met je?".



### Laat zien dat je luistert.

Knik af en toe of zeg "hm-'hm". Zo weet de ander dat jouw aandacht bij het gesprek is en je de ander hoort.



### Vraag wat de ander nodig heeft van jou als luisteraar

Vraag aan het begin van het gesprek wat de ander nodig heeft en pas dit toe tijdens het gesprek.



### Vraag door om meer te weten te komen.

Als iemand iets vertelt, stel dan nog een vraag over hoe het was, wat hij/zij/die dacht, of waarom het zo ging. Zo kom je veel meer te weten en voelt de ander zich echt gehoord!



### Check of je het antwoord goed begrepen hebt.

Vat kort samen wat je hebt gehoord, zonder eigen mening of oordeel.

**Is luisteren toch uitdagender dan gedacht?  
Lees dan onze tips op [LuisterEens.nl](https://www.luistereens.nl)**



**Luister Eens**

# Zo speel je het spel

## 1. Voorbereiding

Kies een rustige plek waar jullie niet gestoord worden. Leg de kaarten en dobbelsteen klaar.

## 2. Rollen verdelen

Bepaal voordat je begint wie de **luisteraar** is en wie de **verteller**. Na elke ronde wisselen jullie van rol.

## 3. Start van een ronde

### Luisteraar

De luisteraar gooit de dobbelsteen en krijgt een luisteropdracht voor tijdens het gesprek.

### Verteller

De verteller trekt een kaart, leest deze hardop voor en begint te vertellen.

## 4. Soorten kaarten

### Vragenkaart

De vragen voor de **verteller** hebben drie niveaus: van luchtig tot wat diepgaander. De verteller kiest zelf welk niveau passend voelt.

Het doel is dat de **luisteraar** zich bewust wordt van wat luisteren echt betekent. Daarbij is het belangrijk om met volledige aandacht te blijven luisteren.

Voor de **verteller** is het doel om ruimte te voelen om open te praten en zich gehoord te voelen.

## Kunstkaarten

In het spel zitten schilderijen van Vincent van Gogh. Deze kaarten helpen om gevoelens en ervaringen onder woorden te brengen.

Soms krijg je de opdracht om een kunstkaart te gebruiken, maar je kunt er ook zelf voor kiezen om een kunstkaart te combineren met een vraag. Doe dit vooral als het helpt bij het vertellen.

## 5. Afronding van het gesprek

Na een aantal rondes kun je samen besluiten om het gesprek af te ronden. De verteller rondt dan rustig af.

Neem daarna kort de tijd om samen stil te staan bij het gesprek. Deel met elkaar over wat je is bijgebleven en wat je meeneemt uit het gesprek.

## Veel luister- en vertelplezier!



**Luister Eens**